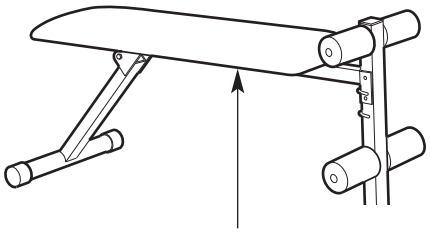
WEIDER® PRO 120

Modelnr. WEEVBE7023.0
Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



Sticker met serienummer
(beneden rugleuning)

VRAGEN?

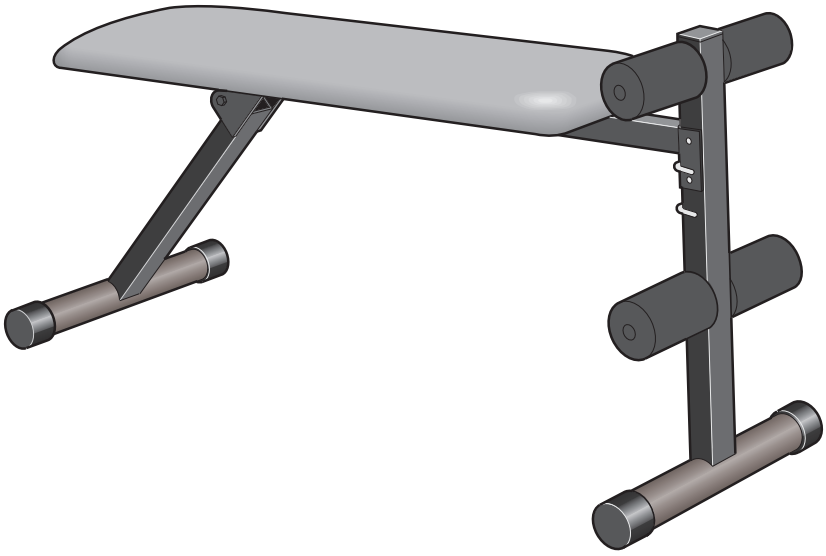
Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



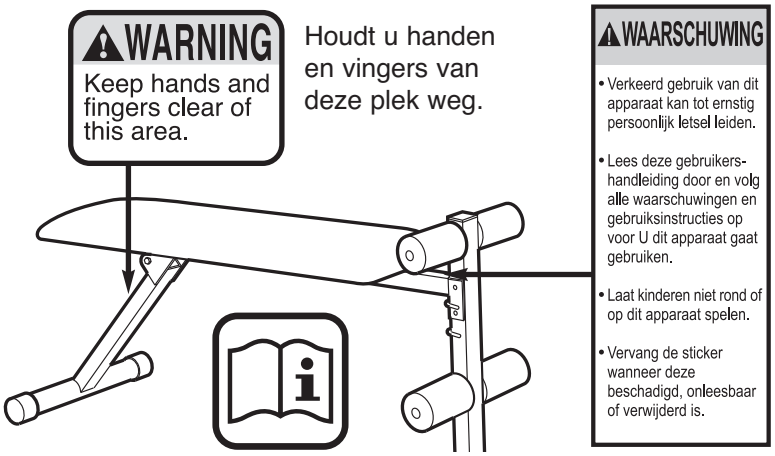
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA 5
MONTAGE 6
AFSTELLINGEN 9
LIJST MET ONDERDELEN 10
GEDETAILLEERDE TEKENING 11
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de omslag van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.


WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.
Houdt u handen en vingers van deze plek weg.
WAARSCHUWING
• Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
• Lees deze gebruikers-handleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
• Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
• Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw gewichtsbank voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. **Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.**

2. **Lees, voordat de gewichtsbank gebruikt wordt, alle instructies in deze handleiding en de waarschuwingen op de gewichtsbank. Gebruik de gewichtsbank alleen zoals beschreven in deze handleiding.**

3. **De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de gewichtsbank voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**

4. **De gewichtsbank is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de gewichtsbank niet commercieel, voor verhuur, of in een instelling.**

5. **Gebruik de gewichtsbank uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de gewichtsbank op een vlakke ondergrond met een matje eronder om uw vloerbedekking te beschermen. Zorg ervoor dat er genoeg ruimte rondom de gewichtsbank is om erop te stappen, om ervan af te stappen, en om het te gebruiken.**

6. **Inspecteer en draai alle onderdelen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen meteen.**

7. **Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de gewichtsbank vandaan.**

8. **Houdt uw handen en voeten van bewegende onderdelen vandaan.**

9. **Draag altijd gymschoenen wanneer de gewichtsbank gebruikt wordt.**

10. **Gewichten zijn niet met de gewichtsbank meegeleverd. De gewichtsbank is ontworpen om een gebruiker van maximaal 135 kg, een halter van maximaal 50 kg, en een maximaal totaal gewicht van 185 kg, inclusief de gebruiker en gewichten, te ondersteunen.**

11. **Zorg ervoor wanneer de gewichtsbank gebruikt wordt dat de slotpennen volledig zijn ingestoken en in de gesloten positie gedraaid worden.**

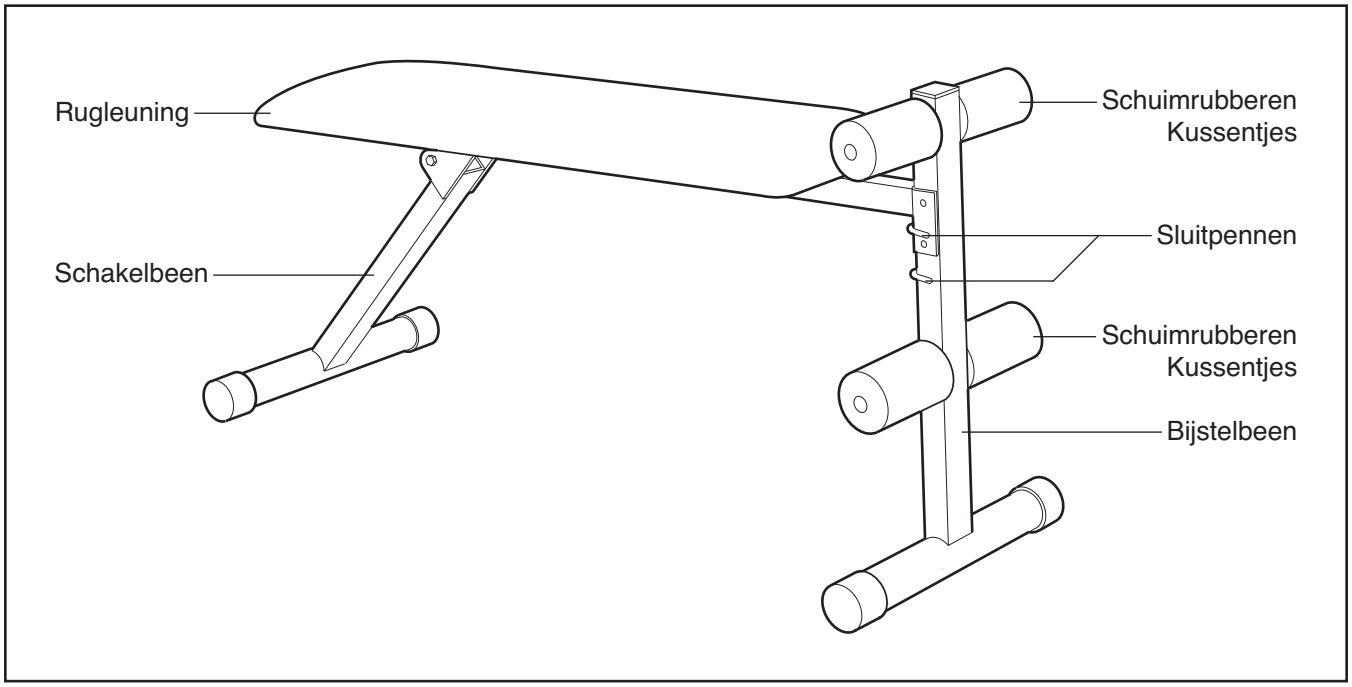
12. **Te veel oefenen kan tot blessures of zelf de dood leiden. Als u zich duizelig voelt of pijn voelt, stop dan meteen met het oefenen en begin met een afkoeling.**

VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor het veelzijdige WEIDER® PRO 120 gewichtsbank. De gewichtsbank biedt een diversiteit aan oefeningstations die zijn ontworpen om elke belangrijke spiergroep van het lichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam strakker te maken, voor aanzienlijke spiertoename en kracht, of om uw hart- en vaatsysteem te verbeteren, de gewichtsbank helpt u bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de gewichtsbank begint te gebruiken. Raadpleeg de kaft van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u beide stickers kunt vinden wordt op de kaft van de handleiding aangegeven.

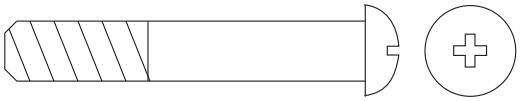
Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.



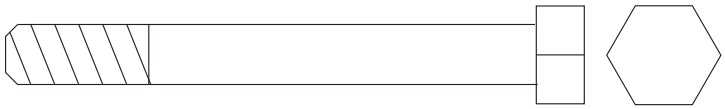
ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. **BELANGRIJK: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.**

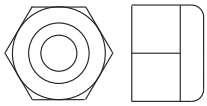
M6 x 16mm Schroef (5)



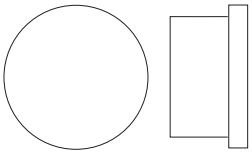
M6 x 48mm Schroef (4)



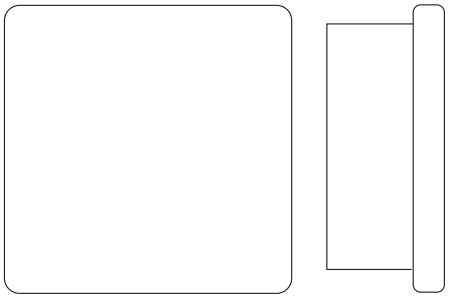
M10 x 70mm Bout (14)



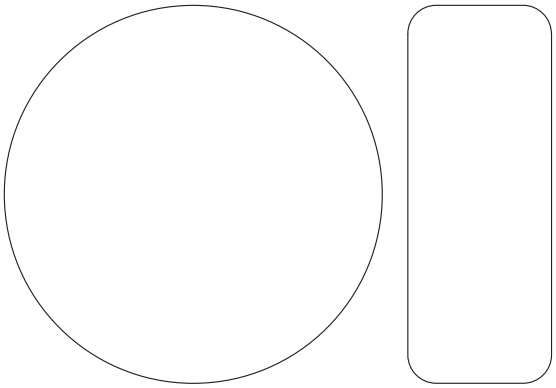
M10 Borgmoer (13)



3/4" Rond Binnenkapje (7)



38mm Vierkant Binnenkapje (16)



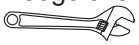
50mm Rond Buitenkapje (9)

38mm x 50mm Binnenkapje (8)

MONTAGE

Voordat u de montage start, dient u nauwkeurig de navolgende informatie en instructies te lezen:

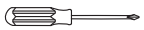
- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Vanwege de grootte en gewicht moet de gewichtsbank worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de gewichtsbank te lopen als u deze monteert.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Voor het herkennen van de kleine onderdelen kunt u de ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA op pagina 5 gebruiken.
- Montage vereist de meegeleverde inbussleutel(s) en de volgende hulpmiddelen (niet meegeleverd):



twee instelbare sleutel

een rubber hamer

een standaard schroevendraaier



een Philips schroevendraaier

De montage verloopt wellicht handiger als u een doppenset heeft, een steeksleutel of een set met

1. **Voordat u met de montage start moet u ervoor zorgen dat u de informatie in het bovenstaande vak heeft gelezen.**

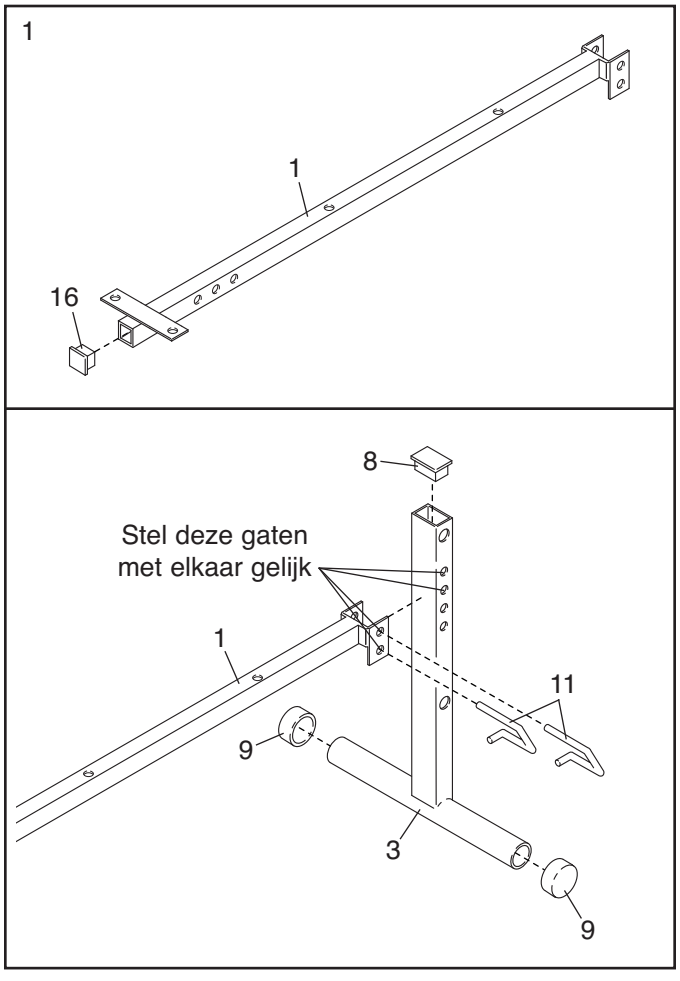
   Bekijk de tekening hierboven. Steek een 38mm Vierkant Binnenkapje (16) in het uiteinde van het Onderstel (1).

   Bekijk de tekening hieronder. Steek twee 50mm Rond Buitenkapjes (9) in het Bijstelbeen (3).

   Steek een 38mm x 50mm Binnenkapje (8) in het Bijstelbeen (3).

   Stel de aangegeven gaten in het Onderstel (1) gelijk met de bovenste bijstelgaten in het Bijstelbeen (3).

   Bevestig het Bijstelbeen (3) aan het Onderstel (1) met twee Sluitpennen (11). **Zorg ervoor dat u de Sluitpennen volledig insteekt en dat ze ook in de sluit positie bevinden.**

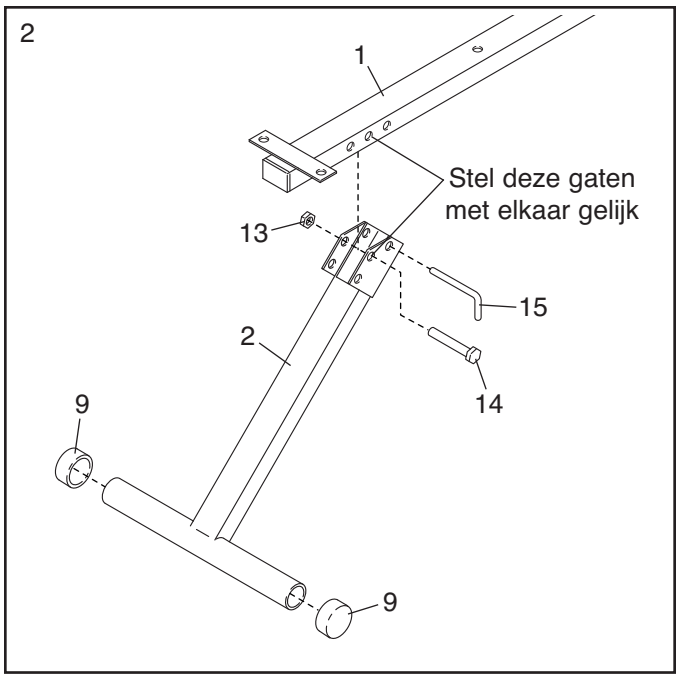


2. Steek twee 50mm Rond Buitenkapjes (9) in het Schakelbeen (2).

   Stel het aangeduide gat in het Schakelbeen (2) met het middenregelingsgat in de Onderstel (1).

   Bevestig het Schakelbeen (2) aan het Onderstel (1) met de M10 x 70mm Bout (14) en een M10 Borgmoer (13).

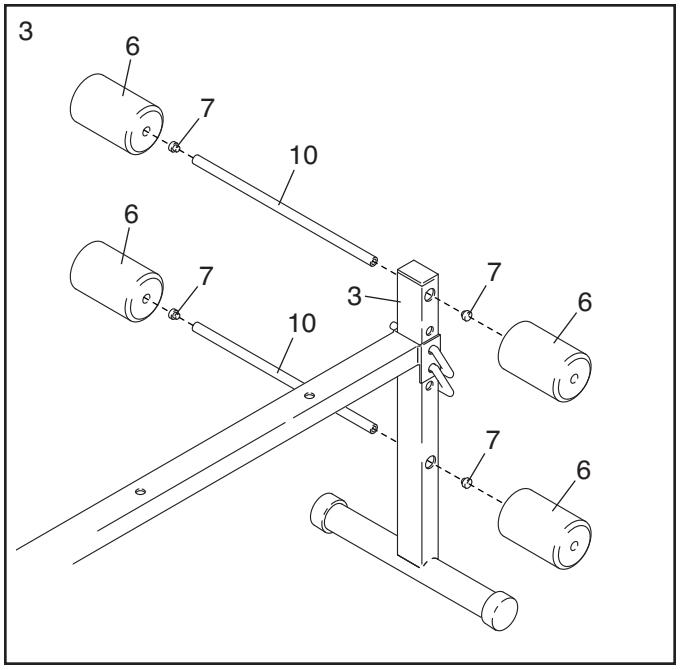
   Beveilig het Schakelbeen (2) door de “L” Sluitpen (15) in het aangegeven gat in het Schakelbeen en het gat in het Onderstel (1) te steken.



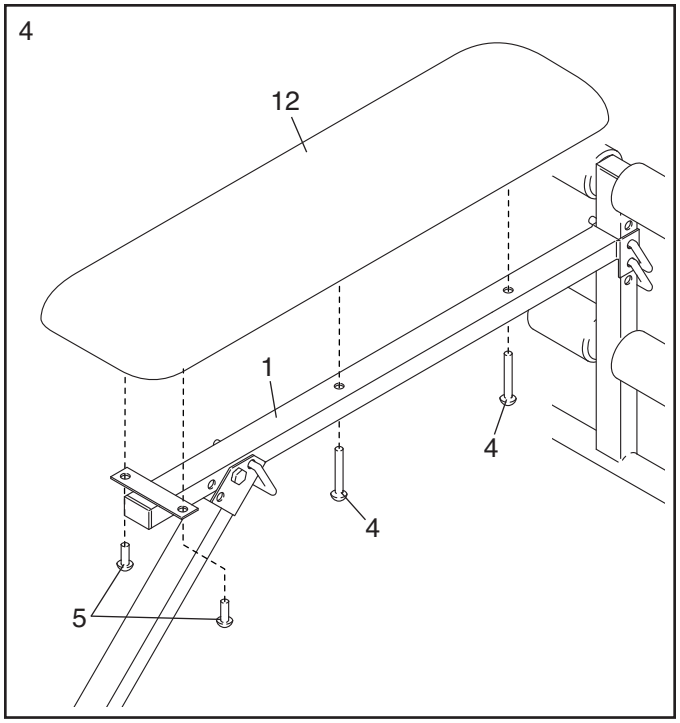
3. Steek 3/4" Ronde Binnenkapjes (7) in de uiteinden van de Buizen voor Schuimrubber Kussens (10).

   Steek de Buizen voor Schuimrubber Kussens (10) in het Bijstelbeen (3).

   Schuif de Schuimrubber Kussens (6) op de Buizen voor Schuimrubber Kussens (10).



4. Maak de Bank (12) aan het Onderstel (1) vast met twee M6 x 48mm Schroefen (4) en twee M6 x 16mm Schroefen (5).



5. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voordat u de gewichtsbank gebruikt.** Het gebruik van de overblijvende onderdelen wordt in AFSTELLINGEN op pagina 9 uitgelegd.

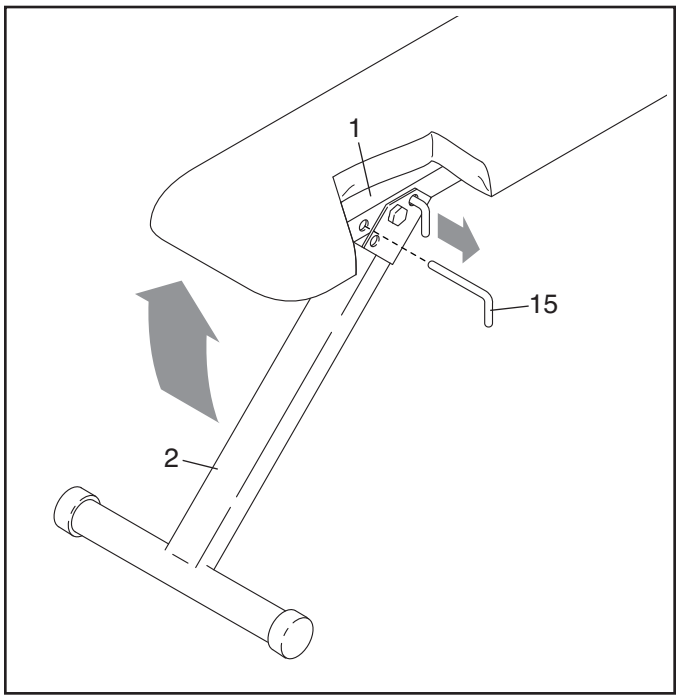
AFSTELLINGEN

De gewichtsbank is ontworpen om u de gelegenheid te geven om uw eigen gewichten te gebruiken. De volgende stappen leggen u uit hoe u de bank kunt bijstellen. Zie de bijgeleverde handleiding met oefeningen voor belangrijke informatie voor het oefenen. Raadpleeg de oefeninformatie die bij uw gewichten hoort voor nog meer oefeningen.

Zorg ervoor dat iedere keer de gewichtsbank gebruikt wordt dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid. Inspecteer voor elk gebruik de bank en draai alle onderdelen vast. Vervang gesleten onderdelen meteen. U kunt de bank schoonmaken met een vochtige doek en een zacht schoonmaakmiddel. **Gebruik geen oplosmiddelen om de gewichtsbank schoon te maken.**

HET BIJSTELLEN VAN HET SCHAKELBEEN

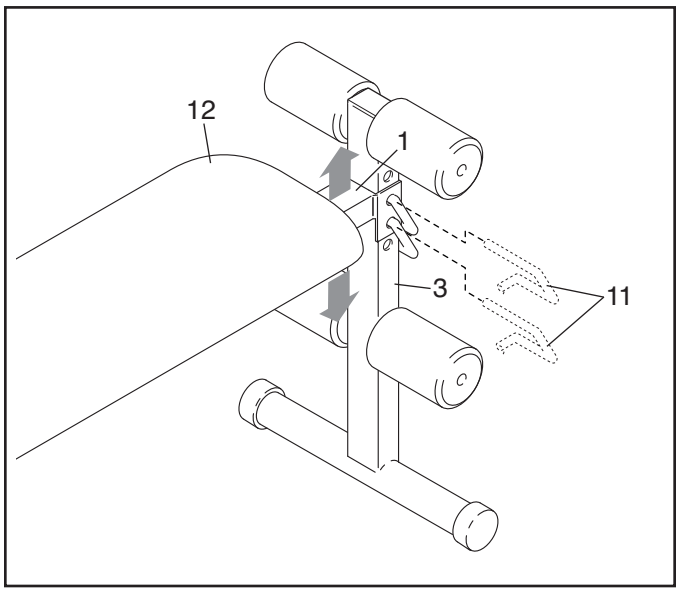
Om de positie van het Schakelbeen (2) de veranderen, verwijder de “L” Sluitpen (15). Stel het andere gat in het Schakelbeen gelijk met het overeenkomende gat in het Onderstel (1). Steek de Sluitpen er weer in.



HET BIJSTELLEN VAN DE POSITIE VAN DE BANK

Om de helling van de Bank (12) aan te passen, verwijder beide Sluitpennen (11) van het Onderstel (1) en het Bijstelbeen (3).

Stel de gaten in het Onderstel (1) gelijk met de gaten in het Bijstelbeen (3). Steek de Sluitpennen (11) weer terug. **Gebruik altijd beide Sluitpennen. Zorg ervoor dat u de Sluitpennen volledig insteekt en dat ze ook in de sluit positie bevinden.**

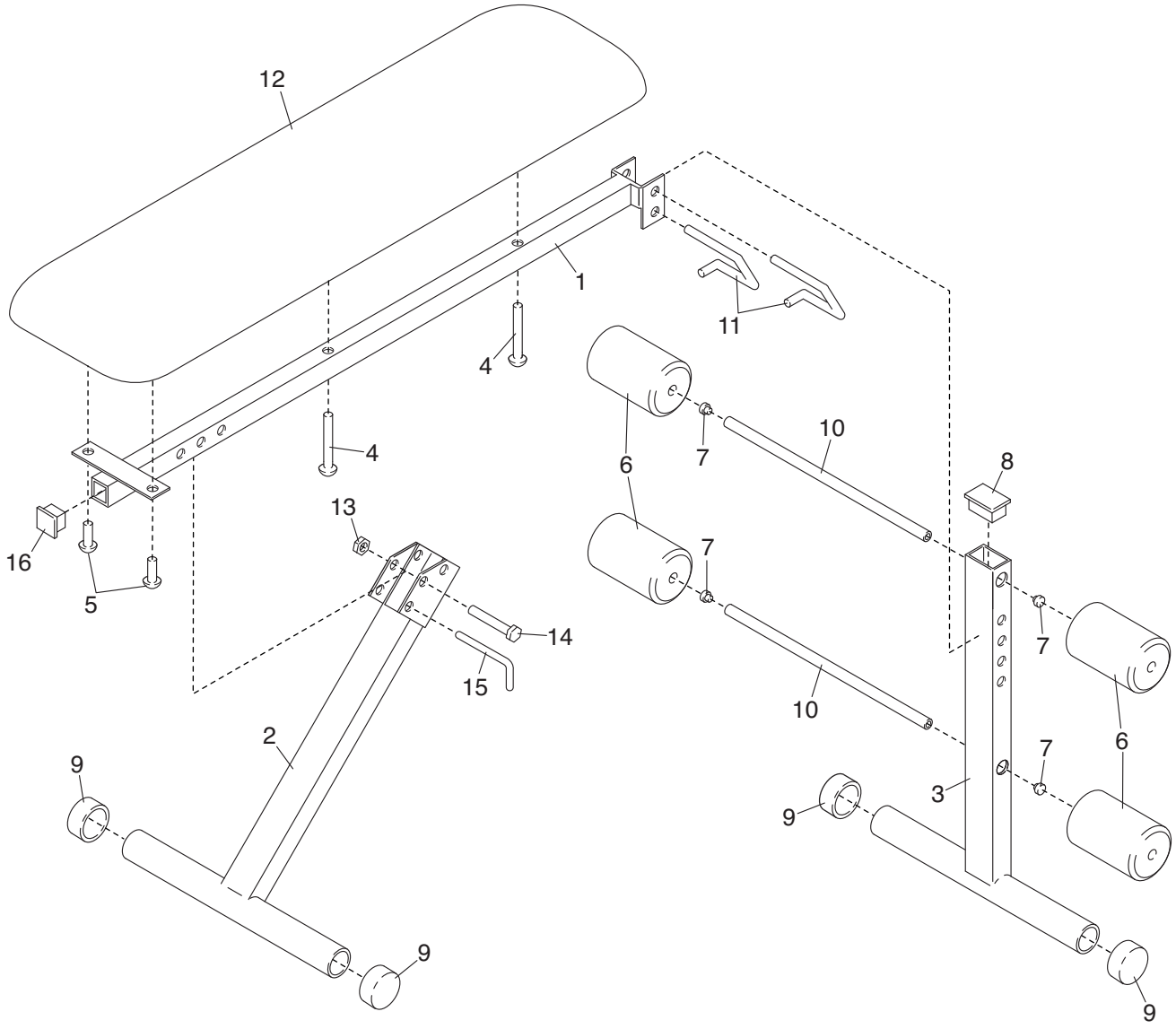


LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVBE7023.0 R0510A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	10	2	Buis voor Schuimrubber Kussentje
2	1	Schakelbeen	11	2	Sluitpen
3	1	Bijstelbeen	12	1	Bank
4	2	M6 x 48mm Schroef	13	1	M10 Borgmoer
5	2	M6 x 16mm Schroef	14	1	M10 x 70mm Bout
6	4	Schuimrubber Kussentje	15	1	“L” Sluitpen
7	4	3/4" Rond Binnenkapje	16	1	38mm Vierkant Binnenkapje
8	1	38mm x 50mm Binnenkapje	*	–	Gebruiksaanwijzing
9	4	50mm Rond Buitenkapje	*	–	Gids met Oefeningen

Opmerking: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVBE7023.0 R0510A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 202489 R0510A

Gedrukt in China © 2010 ICON IP, Inc.